

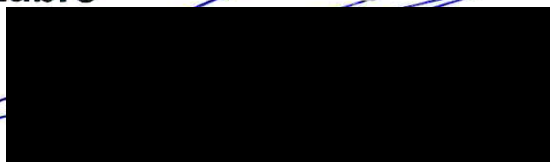


CORPORACIÓN DE
DEPORTES
PADRE HURTADO

I

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): ENZO LILLO ARCE
Nombre Taller: E. FUNCIONAL A.M.
Horario Taller: Lunes a Viernes 09:00-10:30
Lugar Taller: Gimnasio, Casa Kaplan
Mes a Informar: Octubre





Entrenamiento

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 01-10-2025	Hora de Término: 10:30
N de asistentes: 26 /	
Objetivo General	
Desarrollo de fuerza y resistencia en el alumno	
Inicio:	
Saludo, calentamiento, mov. articular	
Preparación	
100mtr run	
21-15-9	
Jumping Jacks	
Burpee	
Peso muerto	
8-6-3-3-3	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
70 Snatch	
70 Mr flex + sisser	
70 Burpees over DB	
800 mtr run	
20 min TC	
Cierre:	
Termino	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 2	Hora de Inicio:	09:00
Fecha de la clase: 02-10-2025	Hora de Término:	10:30
N° asistentes: 30 /		
Objetivo General		
Desarrollo de fuerza y resistencia en el alumno		

Inicio:
Saludo, calentamiento, mov. articular Preparacion EMOM 15 min 20 Laterales 20 push up 20 saltos de cajón
Desarrollo:
Trabajo del día For time 1200 mtr run/6 v 4 round 12 anteriores 12 Thrusters 12 posteriores 1200 mtr run /6v
Cierre:
Core 3 rounds: 20 russian twists 20 sit up 30' plank hold Feedback, Flexibilidad
Observación:



Entrenamiento

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 03-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 27	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, calentamiento, mov. Articular	
Preparación	
100mtr run 25 p. Cajon	
100mtr run 20 pñCajón	
100mtr run 15 p. Cajón	
100mtr run 10 p. Cajón	
100mtr run 5 p. Cajón	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
For time	
2 round F.T	
10 shutle run	
30 Thrusters	
20 Burpees box jump	
Cierre:	
Hollow Rock 3x 1'	
Curl abd 20x3	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 06-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 28	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular	
Preparacion	
1 vuelta:	
·10 Air Squats tempo (3 seg bajada)	
·10 Lunges	
·30" Wall Sit ·10 Push-ups ·20 Jumping Jacks	
1 barra 1.2.3.reaccion	
(2) Pasos	
Saltos	
Rodillas arriba	
1.2.3. camb siempre rodilla arriba . 1.1.1 rodilla arriba	
ltera drop 2 pies carrera, ltera drop 1 pie carrera	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
·Corre 800m, 30 Air Squats , ·20 Burpees	
·Corre 600m	
·30 Walking Lunges (con peso si querés) , ·20 Push-ups	
·Corre 400m	
·30 Jump Squats , ·20 Sit-ups	
·Corre 200m	
·10 Burpees, 10 Jump Squats, 10 Air Squats	
Cierre:	
Feedback, flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 5	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 07-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular	
Preparación	
600mtr run	
Jump Squat to Alt Cossack Lunge	
Iguana Push Up	
Inchworm with Explosive Push Up	
Low Jump Lunge	
Downward Dog to Plank Jack-Shoulder Tap	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
EMOM	
8 round	
1:30 x12min	
10 Front Squats	
6 Power Clean	
Max Burpee	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 08-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 28	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	

Inicio:
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular
3 round
10 aire Squats
10 ktb Swing
10 jump Squats
10 box jump
Desarrollo:
Trabajo del día
For time
400mtr run
1 25 Burpee
400mtr run
2 50 sit up
400 mtr run
3 75 air Squats
400 mtr Run
4 100 Lunge
Cierre:
Feedback, Flexibilidad
Observación:



Entrenamiento	
Clase N°: 7	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 09-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 4 repund 200 mtr Trote Saltos de cajon 20-16-12-8 Sentadilla 2/8 2/6 2/4 Bulgarian 2/8 Broad Jump 2/8 Casacas 3/8 Walk Lunge 3/10 Peso muelo 3/8	
Desarrollo:	
Trabajo de día: Cada 2 min x 10 min 6 Burpee poco jump 10 Thrusters Cada 2 min x 10 min 6 burpee box jump 8 Thrusters Cada 2 min x 10 min 6 burpee box jump 6 Thrusters	
Cierre:	
planchas Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase:10-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar fuerza y resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 400mtr Quitar barra 2pies Quitar barra 1 pie Plancha sacar mano Quitar balón Quitar barra Empuje lateral Empuje de gateo Tirar	
Desarrollo:	
Trabajo de día: For Time Thrusters 10-20-30-40-50 Burpees 5-10-15-20-25 Hang Snatch 10-20-30-40-50 Saltos laterales(peso) 5-10-15-20-25	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase 13-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 27	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion 4 round 100mtr 20 box jump Rotaciones OH Sit up OH Squats Clean pull pull Clean high pull 6/80%-4/85%-2/90% Clean Squats	
Desarrollo:	
Trabajo del dia For time 20-15-10-5 Hang Clean Front Squats Clusters Al término de cada ronda 10 mtr Gateo Stelante 10 mtr Broad jump	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



--

Entrenamiento

Clase N°: 10	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 14-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 4 round 100 mtr run 20 pasos de cajón con peso	
Tábata	
Desarrollo:	
Trabajo del día 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Thrusters Burpee box jump over Cada round terminar con 30 sit up	
Cierre:	
Planchas Superman isometricas Dragón flag 10+10+10 x 4 Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 11	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 15-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 29	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, calentamiento, Movilidad articular Preparación Plancha Tap+Jack Mountain climbing Comandos Mr flex Crunch rodilla cruz Buzos 3 conos Y con burpee Cambios de estocada	
Desarrollo:	
Trabajo del día For Time 400mtr 15 Power Clean 8 Burpee 400mtr 12 Power Clean 6 burpee 400mtr 9 Power Clean 4 burpee	
Cierre:	
Feedback , Flexibilidad	
Observación:	



--

Entrenamiento

Clase N°: 12	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 16-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular 400mtr run 3 rounds: Thoracic Spine Stretch Pigeon Pose D Pigeon Pose I Spiderman Lunge D Spiderman Lunge O Tropa 2 rounds: PVC Good Mornings PVC Overhead Squats	
Desarrollo:	
Trabajo del día Clean & Jerk 5 reps 40% 5 reps 50% 5 reps 60% Snatch 5 reps 40% 5 reps 50% 5 reps 60% 5 sets complex	

Cierre:
Feedback, Flexibilidad
Observación:



Entrenamiento	
Clase N°: 13	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 17-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 28	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular 3 round 200mtr 8/8 turkos 20 Ktb Swing	
Desarrollo:	
Trabajo del día 3 round 50/50/50/50 farmer 50 sit up Gateo 10/10 peso 50 sit up	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 14	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 20-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Metidas debajo de la barra Balance * Corrección de salida cadera+barra. * altura inserción fémur * continuidad de codos * salida desde Flex cadera	
Desarrollo:	
Trabajo del día FT. Snatch 1/6-2/6-3/6 Clean and Jerk 4/6-5/6-6/6 snatch Squats 7/6-8/6-9/6	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 15	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 21-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 29	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular 3 round 200 metros run 20 Burpee sin manos	
Desarrollo:	
Trabajo del día Min 1 mano derecha Min 2 mano izquierda Min 3 descanso COMPLEX 2 squat Clean 4 Thrusters 6 Snatch Alt 4 Thrusters 2 squat Clean	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 16		Hora de Inicio:	09:00
Fecha de la clase: 22-10-2025		Hora de Término:	10:30
N° asistentes: 30			
Objetivo General			
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional			
Inicio:			
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Movilidad para la carrera			
Desarrollo:			
Trabajo del día 2 kilómetros run 20 Clean Squat 20 box jump 20 wall Lunge O.H 20 box jump 20 Clean Squat 2 Km run			
Cierre:			
Feedback, Flexibilidad			
Observación:			



Entrenamiento

Clase N°: 17	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 23-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 28	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular 12 min 100mtr run Box jump Volteos 8 round 2 Clean Squat 70%	
Desarrollo:	
Trabajo del día For time 3 EMOM 5 Deadlift 70% 3 EMOM 4 Deadlift 75% 3 EMOM 3 Deadlift 80% 3 EMOM 2 Deadlift 85%	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 18	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 24-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 29	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular 4 round 3 Power Snatch 12 V up 12 box jump over	
Desarrollo:	
Trabajo del día 1.2.3.4.5.6.7.6.5.4.3.2.1. Thrusters 3.6.9.12.15.18.21.18.15.12.9.6.3 Wall ball Time cap 20min Completar 20 min de trote	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 19	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 27-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 27	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 200mtr run Pasos de cajón con peso 20-15-10-5	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
Hipertrofia 3 round Press banca Deltoides 1.2.3 8 round COMPLEX 1 Power Clean 2 Front Squats 3 Clean and Jerk 4 Devil Press 2/2 man	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 20	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 28-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular 800mtr run Snatch en sentadilla Clean high pull+Power Clean Balance OH squat	
Desarrollo:	
Trabajo del día For Time Power Snatch 8-8-8 40-30-20 box jump over	
40-30-20 air squat 40-30-29 W. Lunge	
Cierre:	
Planchas... Superman der, Superman izq 3x40seg cada una Lateral der, Lateral izq Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 21	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 29-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Técnica y fuerza de Levantamiento Turno	
8 round 8 Swings 8 Cleans 8 Push Press 8 Squats 8 Gorilla Rows	
Desarrollo:	
Trabajo del día For Time 200 run 40 Thrusters 200 run 40 push up 200 run	
40 Ktb swing 200 run 40 Box jump 200 run 40 burpee 200 run	
Time cap 35min	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 22	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 30-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Técnica y fuerza de Levantamiento Turno	
8 round 8 Swings 8 Cleans 8 Push Press 8 Squats 8 Gorilla Rows	
Desarrollo:	
Trabajo del día 80 box jump over 100 walking lunges 60 Box jump over 50 squats 40 box jump over 30 hand release push ups	
400m run 50m burpee broad jump 800m run 50 sit ups 400m run - sprint	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 23	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 31-10-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: Feriado	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
Cierre:	
Observación:	